# Kursplan

**gültig ab Montag, den 02.01.2023**

**An Feiertagen bitte gesondertes Programm beachten.**
**Wahren Sie den entsprechendem Abstand vor und in den Kursräumen.**
**Bitte kommen Sie pünktlich zu den Kursen. Die Kurse finden ab 3 Teilnehmerinnen statt.**

0711 - 220 227 33
www.womanpur.de

FRAUEN FITNESS & WELLNESS CLUB
woman pur

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|---|---|---|---|---|---|
| 09:45 - 10:40<br>**Gesunder Rücken** | 09:45 - 10:40<br>**ZUMBA®** | 09:45 - 10:45<br>**Total Body Workout** | 09:45 - 10:35<br>**Rücken & Beckenboden** | 09:45 - 10:45<br>**BODYPUMP®** | 14:45 - 15:40<br>**Total Body Workout** |
| 10:45 - 11:40<br>**BBP** | 10:45 - 11:40<br>**Body & Mind** | | 10:45 - 11:45 (60)<br>**Pilates** | 10:55 - 11:55<br>**BODYBALANCE®** | 15:45 - 16:45<br>**ZUMBA®** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | 16:45 - 17:40<br>**Total Body Workout** | |
| 17:15 - 18:15<br>**Yoga** | 17:20 - 18:15<br>**BBP** | 17:30 - 18:30<br>**TBW & Strech** | 17:35 - 18:30<br>**Fatburner** | 17:45 - 18:45<br>**BODYPUMP®** | 17:30 - 18:45<br>**Power Yoga** | 17:20 - 18:20<br>**Pilates** | 17:25 - 18:20<br>**BBP** | 17:45 - 18:45<br>**Thai Bo** | |
| 18:20 - 19:20<br>**Pilates** | 18:20 - 19:15<br>**Step 1-2** | 18:40 - 19:40<br>**Step 2-3** | 18:40 - 19:40<br>**ZUMBA®** | 18:55 - 19:55<br>**BODYBALANCE®** | 18:55 - 19:55<br>**Gesunder Rücken** | 18:25 - 19:25<br>**Yoga** | 18:25 - 19:20<br>**Step 2** | | |
| 19:30 - 20:30<br>**BODYPUMP®** | | | | | | 19:30 - 20:30<br>**ZUMBA®** | | | |

| Raum 1 | Raum 2 | Raum 1 | Raum 2 | Raum 1 | Raum 2 | Raum 1 | Raum 2 | Raum 1 | Raum 2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| SONNTAG |
|---|
| 10:30 - 11:25<br>**Total Body Workout** |
| 11:30 - 12:25<br>**Step 1-2** |

| Raum 1 |
|---|

# Kursbeschreibung

**Öffnungszeiten**

| | |
|---|---|
| Mo, Mi & Fr: | 09.00 - 22.00 Uhr |
| Di & Do: | 07.30 - 22.00 Uhr |
| Sa, So & Feiertage: | 10.00 - 18.00 Uhr |

FRAUEN FITNESS & WELLNESS CLUB woman pur

**EMPFEHLUNG vom gesamten Woman Pur Team: Die Beschreibungen der Kurse dienen als Orientierungshilfe. Manche Kurse muss man einfach erleben :-). Die Offenheit für Kursvertretungen bringt oftmals die Chance für neue Erlebnisse!**

**Step 1-2**
Der Kurs baut auf Step 1 Klassik auf. Eine Kombination aus einfachen Schritten und leichten Choreographien. Das Training verbessert Deine Koordination und Ausdauer.

**Step 2**
Der Kurs baut auf Step 1-2 auf. Eine Kombination aus komplexeren Schritten und anspruchsvollen Choreographien. Das Training verbessert primär Deine Koordination und Ausdauer.

**Step 2-3**
Der Kurs richtet sich an alle Step-Begeisterte. Eine Kombination aus komplexen und tänzerischen Choreographien. Das Training verbessert Deine Koordination, Deine Ausdauer und macht riesigen Spaß.

**Fatburner**
Bewegungsabläufe und Schrittmuster aus dem Aerobic, Krafttraining und HIIT in einer mittleren bis hohen Belastungsintensität, Intervalle aus Kraft- und Ausdauer. Die Fettverbrennung wird aktiviert, d. h. der Fettstoffwechsel wird erhöht. Senkung des Körperfett und Körperstraffung!

**Zirkeltraining - ‚Sequenztraining'**
Eine effektive Methode, um Kraft und Ausdauer (Herz-Kreislauf-System) zu steigern. An den verschiedenen Stationen (vorgegebenen Reihenfolge) werden unterschiedliche Übungen absolviert. Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen angesprochen werden.

**BODYPUMP®**
Das Original Langhanteltraining aus Neuseeland mit energiegeladener Musik. Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Der Garant für schnelle Resultate. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

**BODYBALANCE®**
Vielseitiger Mix aus Yoga, Tai Chi und Pilates. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit, kontrollierte Atmung sowie Dehnübungen steigern langfristig die Harmonie, das Wohlbefinden und die Balance.

**BBP / Bauch Beine Po**
Der Klassiker unter den Kräftigungskursen. In diesem Kraft-Ausdauertraining kündigst Du den Problemzonen den Kampf an. Der Garant für schnelle Resultate. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

**TBW / Total Body Workout**
Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Training mit Kleingeräten, Kurzhanteln oder elastischen Bändern. Mit diesen Ganzkörperübungen kommst Du in Topform. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

**Thai Bo**
Ein Kurs ohne komplizierte Choreographien. Das Training vereint Elemente aus Karate, Taekwondo und Kickboxen. Unter schnellen Rhythmen erlernst Du präzise Ausführungen kraftvoller Bewegungen, förderst Deine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sehr effektiv.

**Pilates**
Das Training kräftigt und strafft mit seinen sanften Übungen den gesamten Körper. Es werden vor allem die tiefliegenden, kleinen, schwächeren Muskelgruppen angesprochen. Pilates sorgt für eine aufrechte und gesunde Körperhaltung.

**Yoga / Power Yoga**
Ein sanfter Einstieg in die Yoga-Welt. Eine Mischung aus Kraft, Beweglichkeit, Balance und Entspannung. Dynamische Wechsel verschiedener Körperstellungen mit vertiefter Atemtechnik geben neue Energie.

**Gesunder Rücken**
Der Kurs stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur, fördert die Körperhaltung, mobilisiert und entlastet die Wirbelsäule. Ein Training, um einseitige Belastungen auszugleichen und Bandscheibenschäden vorzubeugen.

**Rücken & Beckenboden**
Durch das kombinierte Training der Rückenmuskulatur und des Beckenbodens verbesserst Du Deine Körperhaltung und Beweglichkeit. Der Beckenboden ist der Schlüssel zur Stabilität der Wirbelsäule!.

**Mobility & Faszien**
Faszien bilden die Grundlage für eine schöne Körperform! Der Kurs verbessert nicht nur das Zusammenspiel von Gelenken, Bändern, Sehnen und Muskeln, sondern löst auch Verklebungen und macht verspanntes Gewebe geschmeidig. Verbessert Beweglichkeit und Flexibilität!

**ZUMBA®**
ZUMBA® verbindet Elemente aus Samba, Salsa, Merengue und Mambo. Die heißen lateinamerikanischen Rhythmen machen Spaß und bringen Dich in Schwung. Toller Nebeneffekt: Anregung der Fettverbrennung und Stärkung der Bauchmuskulatur.

**Body & Mind**
Der Kurs enthält Elemente aus: Back (Rücken), Flow (ließen, strömen) und Relax (Entspannung). Back: Rückenschmerzen vorbeugen, Körperhaltung verbessern, Tiefenmuskulatur stärken und stabilisieren. Flow: Stoffwechsel anregen, Energie gewinnen, Faszien dehnen, Bewegungsradius vergrößern, Koordination steigern. Relax: Ruhe und mentale Entspannung erhalten. Verspannungen und Blockaden lösen – stressfrei!